NYHETER

Processgrupp

Vi startar nu processgrupper från och med september. Träffarna är på lördagar tre timmar per tillfälle jämn vecka.

Mer info finns på hemsidan:

http://absolutions.se/processgrupp/

Föreläsning

Lördagen den 18/10 kl 12 bjuder vi på en 45 min föreläsning:

”Sexmissbrukets dolda baksida: medberoendet”

Alla är välkomna!

För att vara säker på att få en plats anmäl dig på:

info@absolutions.se

eller ring: 08-50 866 833

Öppettider

Vi har drop-in måndagar kl 11-13. På telefon och mail är vi alltid tillgängliga.

Varmt välkommen!

Intensivkurser hösten 2014

Låt hoppet leva!

Vi erbjuder intensivkurs, vilket är praktiskt för dig som bor utanför Stockholm, och för dig som bor i Stockholm och helhjärtat vill ha hjälp då ditt liv inte fungerar som du önskar längre. Det är tre dagar, fredag-söndag. Under tre dagar deltar du i terapisamtal och får hjälp att upptäcka och läka själsliga sår. Hitta och befria dig från den skam du bär på. Vi arbetar med att hjälpa dig att förändra ditt dysfunktionella beteende.

Du får ta del av föreläsningar för att lära dig mer om sjukdomsbegreppet: beroende och medberoende.

Du får tillgång till verktyg och möjlighet att ingå i gruppsamtal.

Du behöver inget inledande samtal för att delta i våra intensivdagar.

Intensivdagarna är indelade i grupper för:

- Män
- Kvinnor
- Fördjupning

Läs boken av Thomas Ristrand

Thomas beskriver på ett nära och naket sätt sin familjs dysfunktionella beteende och hur det senare i livet kom att ta sig i uttryck av ett sexmissbruk för honom.

I sin resa att få kontakt med det svikna barnet i sig får vi läsa korrespondensen mellan den vuxna och den lilla Thomas.

Det här är en självbiografi som tydliggör vad så många människor lider av. Såväl den utagerande som de anhöriga.

Finns att beställa på absolutions.se

Intensivdagarna kostar 4900 kronor.

Kontakta oss för att boka.
Vi kan också rekommendera boende nära kliniken om du behöver.

Processgrupp VITA

Processgrupp innebär att komma åt och bearbeta lager av sig själv som sitter fast. Som på något sätt är traumabindningar. Dvs att när jag som liten blivit för lämnad ensam, invaderad eller haft en för rigid miljö, så sitter jag fast. Jag fick som liten ta till strategier för att hantera mitt liv som då var nödvändiga men idag fäller krokben på mig själv.

Det handlar om att hitta ut och frigöra sig från de bindningar som jag tvingas ta till för att anpassa mig. Såsom tankar, rädslor och beteenden. När rädslorna, ångesten och kontrollen över livet tar för stor plats så styr den mig. Att komma åt sig själv och göra sig mer tillgänglig och medveten är processgruppens syfte. För att därefter kunna interagera på ett sunt sätt på mina villkor med min omgivning. T.ex. sätta gränser och bli mer tydlig med mina behov.
Vi har valt att kalla denna processgrupp för VITA.
VITA- är det latinska ordet för liv.

Varför grupp?
Många har gått i terapi eller på andra sätt rannsakat sig själv men sitter ändå kvar i känslor och beteenden som stör. Grupprocess skapar synergier - de individuella processerna optimeras och du får en större skjuts framåt.

Gruppen är lördagar jämn vecka och tre timmar per tillfälle.
Mer info: http://absolutions.se/processgrupp/